১। যোগ দর্শনের সংক্ষিপ্ত পরিচয় দাও।

উত্তর। যোগদর্শন জীবনকে নিয়ন্ত্রিত করে। তাই যোগদর্শন ভারতীয় দর্শনের ব্যবহারিক (practical) দিক। যোগ পরমতত্ত্বকে উপলব্ধি করার পথ। সাংখ্য ও যোগ সমানতন্ত্র। উভয়দর্শনই পঞ্চবিংশতি তত্ত্ব স্বীকার করে। যোগদর্শন অতিরিক্ত ঈশ্বরতত্ত্ব স্বীকার করে। তাই সাংখ্য নিরীশ্বরবাদী কিন্তু যোগ সেশ্বর। সাংখ্যমতে তামস্ অহংকার থেকে পঞ্চতন্মাত্রের আবির্ভাব, কিন্তু যোগমতে বুদ্ধিতত্ত্ব থেকেই পঞ্চতন্মাত্রের সৃষ্টি।

মহর্ষি পতঞ্জলি মহাযোগী ছিলেন। তিনিই যোগদর্শনের প্রতিষ্ঠাতা। তাঁর রচিত যোগসূত্র চারটি পাদে বিভক্ত। যথা---সমাধিপাদ, সাধনপাদ, বিভূতিপাদ ও কৈবল্যপাদ। যোগসূত্রকার মহর্ষি পতঞ্জলি পাণিনির মহাভাষ্যকার---পতঞ্জলি এবং যুক্তিদীপিকায় উল্লিখিত সাংখ্যাচার্য পতঞ্জলি একই ব্যক্তি কিনা এ বিষয়ে বহু মতভেদ আছে!

যোগসূত্রের উপর ব্যাসদেবের যোগভাষ্য বা ব্যাসভাষ্য অতি প্রসিদ্ধ। ব্যাসভাষ্যের উপর বাচস্পতি মিশ্রের তত্ত্ববৈশারদী ও বিজ্ঞানভিক্ষুর যোগবার্ত্তিক টীকা সুবিখ্যাত। এছাড়া ভোজরাজের ভোজবৃত্তি, বিজ্ঞানভিক্ষুর যোগসার আদি বহু গ্রন্থ যোগশাস্ত্রের মহিমা কীর্ত্তন করছে।

'যোগ' কথাটি যুজ্ + ঘঞ্ করে এসেছে। যুজ্ ধাতুর সাধারণ অর্থ সংযোগ হলেও যোগদর্শনে 'ধাতূনামনেকার্থত্বাৎ' নিয়মানুযায়ী যোগ শব্দের অর্থ 'চিত্তবৃত্তিনিরোধ' এবং 'সমাধি' অর্থে ব্যবহৃত। ভোজরাজের মতে পুরুষ ও প্রকৃতির বিয়োগই যোগ। যাইহোক, যোগের দ্বারা চিত্তবৃত্তিনিরোধই পতঞ্জলির তাৎপর্য।

চিত্ত ঃ সাংখ্যযোগ দর্শনমতে বুদ্ধি, অহংকার ও মন এই তিনটি অন্তঃকরণকেই চিত্ত বলা হয়। চিত্ত প্রকৃতির প্রথম অভিব্যক্তি বলে সত্ত্বপ্রধান। পুরুষের প্রতিবিম্ব চিত্তে পড়ে বলে অচেতন হওয়া সত্ত্বেও চিত্ত চেতনায়মান অর্থাৎ চেতনের মত হয়। যখন চিত্ত ইন্দ্রিয়ের মাধ্যমে বস্তুর সংগে সংযুক্ত হয় তখন চিত্ত বস্তুর আকার ধারণ করে। এরই নাম চিত্তবৃত্তি। চিত্তবৃত্তিতে চৈতন্য পুরুষের প্রতিফলনে বস্তুজ্ঞান হয় বুদ্ধির কিন্তু ঐ জ্ঞান পুরুষের জ্ঞানরূপে আরোপিত হয়।

চিত্তবৃত্তি পাঁচপ্রকার---প্রমাণ, বিপর্যয়, বিকল্প, নিদ্রা ও স্মৃতি। প্রমাণ---যোগমতে প্রমাণ তিনটি---প্রত্যক্ষ, অনুমান ও শব্দ বা আগম। সাংখ্যমত প্রত্যক্ষাদি প্রমাণ প্রক্রিয়া যোগদর্শন সম্মত।

যোগমতে বিপর্যয় হলো---ভ্রান্তজ্ঞান অর্থাৎ যে জ্ঞান বা বৃত্তি যথাযথভাবে থাকে না। যেমন শুক্তিরজত জ্ঞান। অবিদ্যা, অস্মিতা, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ এই পাঁচটি ক্লেশকে ভ্রান্ত জ্ঞান বা মিথ্যাজ্ঞান এবং দুঃখের মূল বলা হয়েছে। অনিত্য পদার্থকে নিত্য জ্ঞান, অনাত্মাতে আত্মজ্ঞান, অশুচি শরীরকে শুচিজ্ঞান, দুঃখজনক বস্তুকে সুখজনক জ্ঞানই মিথ্যাজ্ঞান, বিপর্যয় বা অবিদ্যা। অস্মিতা হলো অহংবোধ। অস্মিতার ফলে আসক্তি ও বিদ্বেষ উৎপন্ন হয়। বিকল্প হলো অবাস্তব বা অস্তিত্ব শব্দ শুনে যে জ্ঞান উৎপন্ন হয়। যেমন পুরুষের চৈতন্য বা শশশৃঙ্গ ইত্যাদি। তাই বলা হয়েছে 'বস্তুশূন্যো বিকল্পঃ'। সুষুপ্তির সময়ে যে অজ্ঞতা তমোপ্রাধান্যের ফলে থাকে তাকে নিদ্রাবৃত্তি বলে। 'গাঢ় ঘুমে থাকায় আমি কিছু জানতে পারিনি। এভাবে আমাদের সুষুপ্তিকালীন অজ্ঞতার স্মরণ হয়। কোন বিষয় অনুভূত হওয়ার পর তার যে স্মরণ তাকে স্মৃতি বলে। সমস্ত প্রকার চিত্তবৃত্তিই উক্ত পাঁচ প্রকার চিত্তবৃত্তির অন্তর্গত। চিত্ত যখন যে কোন বৃত্তিতে রূপান্তরিত হয় তখন আত্মার চৈতন্য তাতে প্রতিবিম্বিত হয় এবং ঐ প্রতিফলিত চিত্তবৃত্তিকে আত্মা তখন নিজের বিকার মনে করে। তাই যতদিন চিত্তবৃত্তি থাকবে আত্মা তাতে প্রতিবিম্বিত হতে থাকবে। ফলে আত্মার দুঃভোগ চলতে থাকবে। এরই নাম বন্ধন। চিত্তবৃত্তি নিরোধ হলে আত্মার প্রতিফলন হবে না। আত্মা তখন মুক্ত হয়ে স্বরূপে অবস্থান করবে।

চিত্তভূমি ঃ চিত্তের সহজ ও স্বাভাবিক অবলম্বনের নাম 'চিত্তভূমি'। সত্ত্ব, রজঃ ও তমোভেদে চিত্তের স্তর ভেদ হয়। চিত্তের এই স্তরভেদ বা চিত্তভূমি পাঁচপ্রকার---ক্ষিপ্ত, মূঢ়, বিক্ষিপ্ত, একাগ্র ও নিরুদ্ধ। ক্ষিপ্ত অবস্থায় রজঃ ও তমো গুণের প্রাধান্যে চিত্ত চঞ্চল হয়ে বিষয় থেকে বিষয়ান্তরে ধাবিত হয়। তাই এই অবস্থায় চিত্ত স্থির হয় না। মূঢ় ভূমিতে তমোগুণের প্রাধান্য থাকায় তমসাচ্ছন্ন মূঢ় ভূমিতে ও চিত্ত স্থির থাকে না। বিক্ষিপ্ত ভূমিতে তমো কিছুটা হ্রাস হলেও রজের প্রাবল্যহেতু একস্থানে ক্ষণকাল স্থির থেকে চিত্ত অন্য স্থানে চলে যায়। তাই এই ভূমিতে ও যোগ সম্ভব নয়। একাগ্র

ভূমিতে সত্ত্বাধিক্যের কারণে চিত্ত স্থায়ীভাবে স্থির থাকতে পারে। চিত্তের এই ভূমিতে ধ্যেয় বৃত্তি ছাড়া অন্য সব বৃত্তির নিরোধ হয়। কিন্তু ধ্যেয় বস্তুতে চিত্ত নিবদ্ধ থাকায় চিত্তের সম্পূর্ণ নিরুদ্ধাবস্থা হয় না। এর নাম সম্প্রজ্ঞাত যোগ। নিরুদ্ধাবস্থায় চিত্তের সকল প্রকার বৃত্তিনিরোধ হয়ে যায়। কোন বিষয় না থাকায় চিত্ত তখন শান্ত ও সমাহিত অবস্থায় থাকে। নিরুদ্ধচিত্তবৃত্তিতে কেবল সংস্কার মাত্র থাকে। এর নাম অসম্প্রজ্ঞাত যোগ।

যোগ বা সমাধি দু'প্রকার---সম্প্রজ্ঞাত ও অসম্প্রজ্ঞাত। ধ্যেয় বিষয়ের তারতম্যানুসারে সম্প্রজ্ঞাত সমাধি চার প্রকারের হয়---সবিতর্ক, সবিচার, সানাদ ও সাস্মিত। কোন দেবদেবীর স্থূল মূর্ত্তিতে চিত্তের স্থিরতাকে সবিতর্ক সমাধি বলে। তন্মাত্রের মত সূক্ষ্ম বিষয়ে মনঃস্থির হলে সবিচার সমাধি হয়। ইন্দ্রিয়ের মত আরও সূক্ষ্ম বিষয়ে চিত্ত স্থির হলে সানন্দ সমাধি এবং অস্মিতা বা অহং এ চিত্ত স্থির হলে সাস্মিত সম্প্রজ্ঞাত সমাধি হয়। সাস্মিত সমাধিতে আত্মসাক্ষাৎকার হয় বলে এর নাম ধর্মমেঘ সমাধি।

চিত্ত থেকে যখন সর্বপ্রকার বিষয়ের চিন্তা দূরীভূত হয়ে যায় তখনই হয় অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি। এই অবস্থায় চিত্তের সম্পূর্ণ বৃত্তিনিরোধ হয় এবং যোগীর কাছে বিশ্বসংসার লুপ্ত হয়ে যায়।

যোগদর্শনে সমাধি লাভের প্রক্রিয়া বা সাধনপ্রণালীকে অষ্টাঙ্গিক যোগ বা অষ্টাঙ্গিক মার্গ বলে। যোগদর্শন যেহেতু প্রয়োগবিদ্যা তাই আটটি যোগাঙ্গ প্রয়োগের দ্বারা যোগসিদ্ধি বা ধর্মমেঘ সমাধি লাভ হয়। অষ্টাঙ্গ যোগ হলো---যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি।

অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য ও অপরিগ্রহকে যম বলে। যম হলো নিষেধাত্মক বিধি। যেমন হিংসা করবে না, মিথ্য কথা বলবে না, অন্যের দ্রব্য বলপূর্বক নেবে না, কামভোগাদিতে সংযম নষ্ট করবে না এবং অপরিগ্রহ অর্থাৎ অপরের কাছ থেকে কোন কিছু গ্রহণ করবে না। নিয়ম হলো অভ্যাস ও ব্রতপালন। 'শৌচ সন্তোষস্তপঃ স্বাধ্যায়েশ্বর প্রণিধানানি নিয়মানি'---সর্বদাই শুদ্ধ মনে, সন্তুষ্ট থেকে প্রণব মন্ত্র ওঁকার জপ করে ঈশ্বরে আত্ম সমর্পণ করবে। পদ্মাসন, ভদ্রসনাদি আসনের অভ্যাসে দেহ স্থির হয় ও চিত্ত মল বিনষ্ট হয়। ইন্দ্রিয়সমূহকে নিজ নিজ বিষয় থেকে সরিয়ে এনে অন্তর্মুখী করাই প্রত্যাহার। প্রত্যাহারের দ্বারা আসক্তি দূর হয়। চিত্তকে নির্দ্দিষ্ট একটি বিষয়ে ধরে রাখাই ধারণা। নাভ, নাসিকাগ্র ও ভ্রূযুগল মধ্যবর্ত্তী স্থানে চিত্ত স্থির করলে ধারণা সিদ্ধি হয়। নিরবচ্ছিন্নভাবে ধারণার বিষয়ই ধ্যান। ধ্যান অবিচ্ছিন্ন হলে ধ্যেয় বস্তু গভীর হয়ে সমাধি লাভ হয়। সমাধিতে চিত্তের কোন পৃথক্ সত্তা অনুভূত হয় না। চিত্তের স্বরূপশূন্য অবস্থা থাকে।